

Diangoro tansion ak VIH

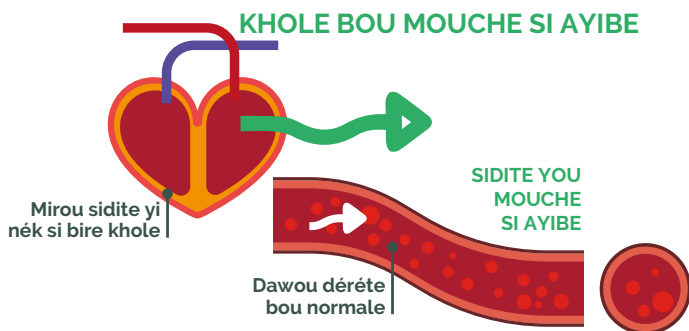
Li gnou toudé tansion (HTA) témouye lale sa khole ak ni sa dérète di dawé si sa yame, béne nite si yente you néke you amé diangoro VIH. Thiaytousa wérgou yame bi si diangoro djodjou ak dieule garabe yi gnou la digueule bo amé diangoro VIH béneula ak nites gni amoul domou diangoro djodjou.

Diangoroye tansion, moye boudé sa yame dafa yock sa dérète dji nimouye wëndélo si sa yame dafa eupeu dayo, bouye ame diale, wala bouye déme deloussi, wala bouye ame continuer té eupeu li mou warone done.

Tansion bo bou, moye bou sa khole bi di sani dérète dji si sa yame, dolé dji mouye dalé si sa sidites yi. Tansion bi migui ame, boudé sa sidites dagno téngue dakhe dérète dji gnouye dialalé si sa yame yeupeu té sa khole bi diko sani. Sa diangoro tansion lou mou geuna khawé, sa khole bi di gueuna liguéye pour yobou dérète dji si sa yame yeupeu.

Tansion sidite bou normale

Systolique 120 mmHg
Diastolique 80 mmHg

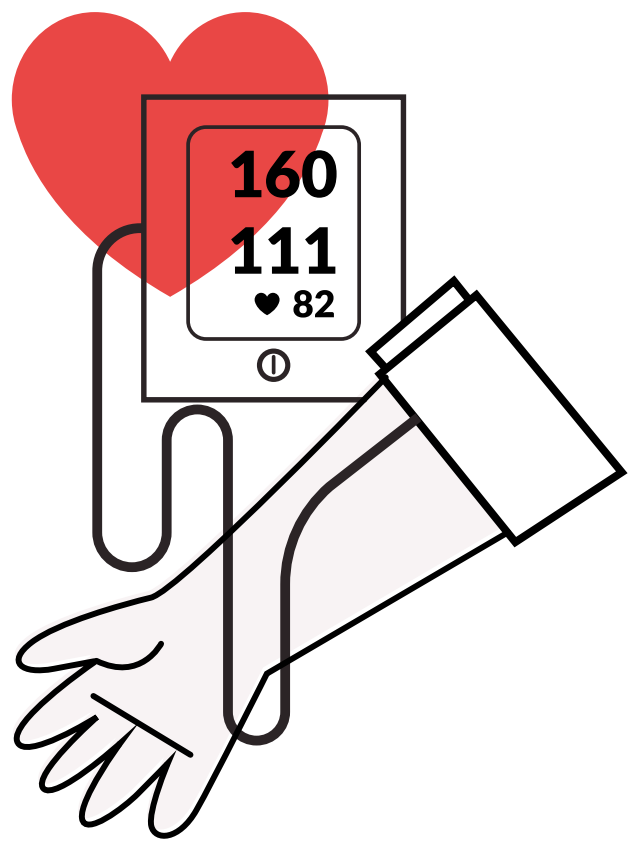
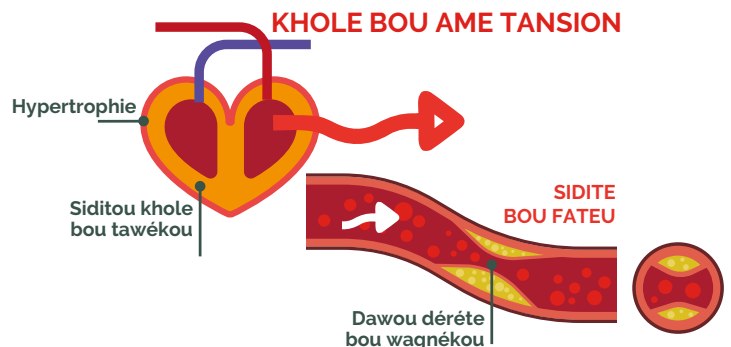


Sa sounouye geuna dieume mack si ayes ates, dinagnou guisné sounou tansion dina yock, lo lou dina ande ak sounou sidites yiye dialalé dérète dji dounou noye. Lo lou mo takhe nites gni mack si ayes ates, gno eupeu ayes risk ame diangoro tansion ke khaléyis

Diangoro tansion amneu ayes risk you beurre you meuna indi ayes diafé diafés si sa khole bi si nisa dérète di yeungeuto si sa bire yame ak sa youre gui, di chi yock tamite si sa reins yi ak si sayes beuteux. Lo lou mo takhe amna sola di thiaytou bou bakhe sa wérgou yame come ni nou la sété ndakhe diangoro VIH bi.

Tansion bou khawé

Systolique: = 0+140 mmHg
Diastolique: = 0+90 mmHg



Diangoro tansion ak VIH

Yokou chi, diangoroye VIH, daye indi néwi néwi bou sakhe bou meuna yock sa dawou déréte yokou ba yakhe sa siditous déréte yi. Di chi tégue, yéne garrabe yiye khékhe diangoro VIH, meune nano yock sa tansion mou kawé, sirtou bodé nitou diangor djojou. **Lo lou mo takhe, topou gui ak thiatou sa wérgou yarame si lou dieume si sa mbiroume tansion, daffa ame sola torape bode ndanga amé diangoro VIH yokou chi ngaye dieume mack.**

Danouye wakhné diangoroye tansion bou kawé, lou beurry dina warale wala indiko, si sa djoudou, ndakhe ndonéle si saye wadjour, si sayes ates, boudé ndaga reuye ame yarame, léke khorome bou beurry, nane sangara bou beurry, di tokhe, di nane yéne garrabes yi lou yague ak niaka yeugueule sa yarame boke nanou si li meuna diokhé domou diangor dji.

Si keury doctor yi, gni séne khame khame mache si diangoro dji, nénanou, diangoroye tansion bou kawé meune ngako bagna khame, meuna fégne tamis si ayes métitous boppeu, kaname gou bamirale, wachou ak guiss guiss bou léroule. Yoyou gnou lime yeupeu, bou sa tansion bi yégué danouye fégne.

Si lou beurry, dina gnou ko khame bougnouye dieuleule tansion ki amé diangoro dji bounouye thiatou yaramame. Lo lou dina takhe, doctor bi khame khamame mache si yone wowou, dina dire a topou di séte wa djojou fébar.

Name amna gnénes si nites yi, séne tansion bou kawé, dinaléne diokhe métitou boppeu, kaname bou sadeu, wachou wala guiss guiss bou léroule, li eupeu si gni ko ame, dounou yégué dará. Lo lou takhe na amna sola télko khame di ko meuna tope usa dieulbéne ba bala mo yakhe dará si bire yaramou nite ki.

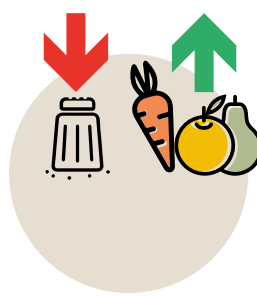
Li gueuneu bakhe pour antou diangoro tansion bou kawé, moye bess bou nék di moytou li ko meuna diokhé. Amna sola ame takhawaye si sa dounde bou mouche si ayib :



Bayi di tokhe.
Moytou di nane sangara.



Di déff sport, di yeugueule sa yarame, boudé sa tansion bi daffa kawé torope, warga lache, lane nga meuna déff pour yeugueule sa yarame.



Di léke léke bou bakhe té mouche si ayib pour dimbeulé sa kholbi, lo lou dina takhe ngaye léke lou amoul khorome, beurry fruits ak lédioumes.



Di moytou stress ak diankharé.

Diangoro tansion ak VIH

Nites ti amé diangoro VIH ak tansion mou kawé, dinanou dieule ayes garrabes youyes sameu sène tansion diléne mousseule si mouye yéke bou gawe. Si tamou garrabe gui, doctor bi, dina bayi khéle si diakhasso garrabe gui ak agrrabou VIH bi. Dina takhawale ayes dioumtouwayes pour topeuleu di bayi khéle bou bakhe sa tansion bi ndakhe lépeu mi ngui diarr nione, té amoul béne ngaye si pache mi.

Bakhe na si nites gni amés diangoro VIH ak tansion bou kawé, gnouye ames ayes habitudes you mouche si ayibe, ndakhe meuna wagni risk sène tansion di yégue, bakhale sène wérgu yarame ak di bayi khéle tamite yénéni diangoro yiye andeu ak ferbarbi.

Fatélokou:

Tansion bou kawé si nites you barry daye lakhou.

Lo lou mo takhe, di dieure sa tansion pour khome fougou tolou, wara bok si same pache pour sa wérgou yarame.

Si hay yones, amna sola di ame hay habitudes you bakhes yo khamné dina takhe sa tansion bou kawé di meuna wache.

Boudé ndanga wara dieure ayes garrabes pour sa tansion bi bagna yégue, sa doctor dina di khole bou bakhe boudé sa garrabou VIH yi diakhasso woule ak sa garrabou tansion.

gt grupo de trabajo sobre tratamientos del VIH
ENTIDAD DECLARADA DE UTILIDAD PÚBLICA
ONG DE DESARROLLO



**¿TIENES DUDAS
SOBRE EL TEMA?
PREGÚNTANOS**

Tel. 93 458 26 41

Dou sounou responsabilité

Khibar yi gnou khatime fi si kéyite bi, soublou wounou chi, sopi khibar gni ngaye diote si sa doctor. Bépeu decisión boye dieule si sa wérgou yarame, war nga ché wakhe ak gni sène khame khames mache si wérgou yarame. Khibar yiyes dieume si wérgou yarame, meuna sopékou si lou gawe.

Boudé binga liré kéyite bi ba paré, gni ngui laye digueule nga sési sa doctor ak enfiemiére wala nga wognou a gTt-VIH si numéro telephone bi 93 458 26 41 pour thiaytoun ndakhe amoul khibar you béss.

SUBVENCIONA



✓ POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

Generalitat
de Catalunya

Salut/ Agència de Salut
Pública de Catalunya

Diputació
Barcelona

Àrea d'Igualltat
i Sostenibilitat Social

Ajuntament de Barcelona

COLABORA



eSPiC
Equip de salut
pública i comunitària

www.gtt-vih.org

SI TE HA PARECIDO ÚTIL Y INTERESANTE
EL CONTENIDO, COMPÁRTELO.